

# Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в реке Сан-Хоакин

на участке от дамбы Фриант до порта г. Стоктон

для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут без опаски есть больше рыбы



Синежаберник или красноухий солнечник (Bluegill or redear sunfish)



Стальноголовый лосось\* ❤ (Steelhead trout\*)



Американский шэд ❤ (American shad)



Сом (Catfish)



Карп (Carp)



Чукучан (Sucker)



Полосатый окунь (Striped bass)



Большеротый окунь (Largemouth bass)

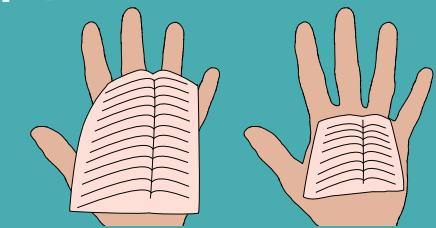


Белый осетр (White sturgeon)

- 7 порций в неделю ИЛИ  
5 порций синежаберника или красноухого солнечника в неделю ИЛИ
- 2 порции в неделю ИЛИ  
2 порции полосатого окуня в неделю ИЛИ  
1 порция большеротого окуня или белого осетра в неделю

Не употребляйте в пищу любую рыбу или морепродукты, выловленные в порту г. Стоктон.

## Порция — это сколько?



Для взрослых      Для детей

Рекомендуемая порция рыбы – размером и толщиной с вашу ладонь. Давайте детям меньшие порции.

## ❤ Зачем есть рыбу?

Употребление рыбы полезно для здоровья. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые сокращают риск развития заболеваний сердца и способствуют развитию мозга у нерожденных младенцев и детей.

## Каковы причины для беспокойства?

В некоторой рыбе содержится большое количество ртути или ПХБ. Ртуть может привести к повреждению мозга, особенно у детей и нерожденных младенцев. ПХБ может вызвать рак.

❤ = высокое содержание жирных кислот омега-3

\* Законным является вылавливание только инкубаторского стальноголового лосося и только в указанных водоемах, см. [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

2 порции в неделю ИЛИ

3 порции пузанка в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу

И  
Не употребляйте в пищу любую рыбу или морепродукты, выловленные в порту г. Стоктон